# Das Kartoffelbuch



**Inhalt**

**Indische Kartoffelsuppe mit Garnelen**

Für 2 Personen:

4 El Garnelen 90g (TK)
3 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
1 frische rote Chilischote
1 gelbe Paprikaschote
10 g frische Ingwerwurzel
½ Bund Koriander
½ Zitronenmelisse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tl Pflanzenöl
400 ml Gemüsebrühe (2 Tl Instand)
½ Stange Lauch
80g Shiitake-Pilze
2 El Zitronensaft
1 El Sojasauce
½ Bund Schnittlauch
Salz
Pfeffer aus der Mühle.

1. Garnelen auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Chili- und Paprikaschote längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, waschen und beide Schoten in dünne Streifen schneiden. Ingwer abschaben und fein würfeln. Koriander und Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und grob hacken.

2. Zwiebel und Knoblauch in 1 Tl Öl glasig dünsten. Kartoffeln und Zitronenmelisse, Chilischote, Paprika, Ingwer und Koriander unterrühren. Mit Gemüsebrühe und 200 ml Wasser auffüllen und 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

3. Inzwischen Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Garnelen waschen und abtropfen lassen , mit 1 El Zitronensaft säuern und salzen.

4. Pilze im restlichen Öl scharf anbraten und mit Sojasauce würzen. Lauch hinzugeben und bei mittlerer Hitze kurz mit andünsten.

5. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden, davon 1 Tl zurückbehalten. Schnittlauchröllchen zusammen mit den Garnelen und der Pilz-Lauch-Mischung in die Suppe geben, gut durchmischen, mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft abschmecken und sofort servieren. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

**Kartoffel Sauerampfer Suppe**

Für 2 Personen:

1 Zwiebel
500g Sauerampfer
1 Bund Kerbel
½ Bund Zitronenmelisse
4 große mehlig kochende Kartoffeln
1 Tl Pflanzenmargarine
400 ml Gemüsebrühe (2 Tl Instand)
125 g fettarmer Joghurt
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle 1 El Zitronensaft
1 hartgekochtes Ei.

1. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sauerampfer, Kerbel und Zitronenmelisse waschen, einige Kerbel- und Sauerampferblätter zum Garnieren beiseite legen und das übrige Grün grob hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

2. Die Margarine in einem Topf zerlassen , die Zwiebel und das Grün darin 2 Minuten dünsten , Kartoffeln und Gemüsebrühe zugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.

3. Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren, den Joghurt unterrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Das hartgekochte Ei pellen und grob hacken. Die Suppe erneut erhitzen, auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Ei bestreuen und mit den zurückgehaltenen Kerbel- und Sauerampferblättchen garnieren.

**Französischer Kartoffel Eintopf „ Choucroute“**

Für 2 Personen:

4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
Salz
1 große Zwiebel
1 Apfel
1 Tl Pflanzenöl
2 Tl Gemüsebrühe (Instand)
½ Bund Schnittlauch
1 kleine Dose Sauerkraut 4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 Msp. Piment
1 Tl scharfer Senf
Pfeffer aus der Mühle
½ Tl Paprikapulver
125 g fettarmer Joghurt.

1. Kartoffeln putzen, waschen , in 600 ml Salzwasser gar kochen, das Kochwasser abgießen und auffangen, Kartoffeln abkühlen lassen.

2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Apfel schälen, Kerngehäuse und Stängel entfernen und den Apfel ebenfalls würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, Apfelwürfel hinzufügen und kurz mitschmoren lassen.

3. 500 ml des aufgefangenen Kartoffel-Kochwassers in einen Topf geben, Zwiebel, Apfel und gekörnte Brühe hinzufügen und aufkochen lassen.

6. Kartoffeln pellen und würfeln. Schnittlauch waschen und trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

7. Sauerkraut mitsamt dem Saft, Kartoffeln, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Nelken, Piment und Senf  unterheben und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, auf Teller füllen und den Joghurt darauf verteilen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und sofort servieren.

**Buttermilchkartoffeln**

Für 2 Personen:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
4 dünne Scheiben roher Schinken ohne Fett (80g)
200g Broccoliröschen
200 g Champignons
1 Tl Pflanzenmargarine
½ Bund Schnittlauch
3 Gläser Buttermilch 750 ml, 1 Tl gehackter Estragon
Pfeffer aus der Mühle
Kräutersalz.

1. Kartoffeln putzen, waschen und gar kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen, pellen, eine halbe Kartoffel zurücklegen, die übrigen in Würfel schneiden.

2. Den Schinken in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Schinkenstreifen darin leicht anbraten.

3. Die Broccoliröschen putzen, waschen, blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Die Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und in zerlassener Margarine kurz anbraten.

4. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, und in feine Röllchen schneiden. 1 El Schnittlauchröllchen zum Garnieren zurückbehalten.

5. Die halbe Kartoffel in der Buttermilch pürieren und bei niedriger Hitze vorsichtig erwärmen. **Die Buttermilch darf nicht gerinnen.** Kartoffeln, Schinken, Broccoliröschen und Champignons in einen Topf geben, die leicht erhitzte Buttermilch, Schnittlauch und Estragon hinzufügen und alles bei geringer Hitze 5 Minuten durchziehen lassen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und lauwarm servieren.

**Kartoffel Majoran Suppe**

Für 2 Personen:

4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
1 kleine Karotte
1 Stange Lauch
½ Sellerieknolle
2 Bund Majoran
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tl Pflanzenmargarine
1 Msp. Kümmel
1 Lorbeerblatt
500 ml Gemüsebrühe (2Tl Instand)
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 El Zitronensaft.

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Karotte und Lauch putzen, waschen, den Lauch in feine Ringe schneiden, die Karotten würfeln. Sellerie schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Majoran waschen, trocken tupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseite legen, die übrigen fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.
2. Margarine in einem Topf zerlassen, Gemüsewürfel, Lauch, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Kartoffeln, Kümmel und Lorbeerblätter dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und so lange kochen, bis die Kartoffeln gerade eben gar sind.
2. Zitronensaft und Majoran hinzufügen, bei geringer Hitze noch etwa 5 Minuten ziehen lassen und noch einmal abschmecken. Mit Majoranblättchen garniert servieren.

## Westfälisches Blindhuhn

Für 2 Personen:

4 El weiße Bohnen (konserviert 100g)
2 dünne Scheiben gekochter Schinken
mager jede Scheibe 50g
2 Karotten
100g grüne Bohnen (frisch)
1 Zwiebel
4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
mehrere Zweige Bohnenkraut
1 Tl Pflanzenmargarine
500 ml Gemüsebrühe (2 Tl Instand)
1 säuerlicher Apfel
1 reife Birne
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle.

1. Weiße Bohnen gut abtropfen lassen. Den Schinken in quadratische Stücke schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke brechen. Zwiebel abziehen, Kartoffeln schälen und waschen und beides grob würfeln. Bohnenkraut waschen und trocken tupfen.

2. Margarine in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Schinken darin anbraten, Bohnen, Karotten, Kartoffeln und Bohnenkraut dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 30 Min garen.

3. In der Zwischenzeit Apfel und Birne schälen, von Kerngehäuse und Stängel befreien und achteln. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Hälfte der Petersilie zurücklegen, die andere Hälfte grob hacken.

4. Das Obst und die gehackte Petersilie zu dem Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Petersilienbüschel garniert servieren.

**Ostpreußische Bierkartoffeln**

Für 2 Personen:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 Handvoll Zuckererbsenschoten 200g (ersatzweise 200g TK – Erbsen)
1 Tl Pflanzenmargarine
1 große Zwiebel
3 Nelken
½ Glas Altbier 100 ml
1 Glas alkoholfreies Bier 200 ml
2 Tl Gemüsebrühe (Instand)
1 Prise Majoran
2 dünne Scheiben gekochter Schinken
mager a 50 g
etwas Petersilie zum Garnieren.

1. Kartoffeln putzen, waschen und in Salzwasser halbgar kochen. Wasser abgießen und zurückstellen. Kartoffeln ausdämpfen lassen, pellen , in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zuckererbsenschoten putzen, waschen und zusammen mit den Karottenscheiben in ausgelassener Margarine kurz andünsten. Zwiebel abziehen und mit Nelken spicken.

3. Altbier, alkoholfreies Bier und 200 ml des Kartoffelwassers mit gekörnter Gemüsebrühe, der nelkengespickten Zwiebel und einer Prise Majoran zu dem Gemüse geben und 5 Minuten aufkochen.

4. Schinken in dünne Streifen schneiden, zusammen mit den gewürzten Kartoffelscheiben zu der Suppe geben und alles noch einmal 5 Minuten bei geringer Hitze durchziehen lassen. Mit Petersilie garniert servieren.

**Altdeutscher Kartoffel Wirsingeintopf**

Für 2 Personen:

1 Stange Lauch
1 Zwiebel
¼ Sellerieknolle
1 kleines Stück Rindfleisch
mager (120g)
4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
2 Karotten
100g Blumenkohl
300 g Wirsing
4 El Erbsen (TK) 100g
2 Tl Gemüsebrühe (Instand)
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss.

1. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Sellerie schälen und würfeln.

2. Rindfleisch mit 1 Liter Wasser, dem Lauch, der Zwiebel und dem Sellerie zum Kochen bringen und ca. 1 Stunde sacht köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit Kartoffeln und Karotten schälen, die Kartoffeln waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Karotten würfeln. Blumenkohl und Wirsing putzen und waschen, den Blumenkohl in Röschen teilen, den Wirsing in Streifen schneiden.

4. Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln. Die Brühe durchseihen, wieder zum Kochen bringen, Fleisch, Kartoffeln, das übrige Gemüse, die Erbsen und gekörnte Brühe hineingeben und ca. 30 Minuten garen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken und heiß servieren.

**Sommerlicher Kartoffeltopf mit Minze**

Für 2 Personen:

1 große Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Tomaten
2 kleine Zucchini
4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
2 Tl Olivenöl
1 ½ El Pinienkerne
3 El Rosinen
4 Tl trockener Rotwein
Kräutersalz
Cayennepfeffer
½ Bund Blattpetersilie
1 Bund Minze
2 kleine Putenfilets a 125g
Salz
Pfeffer aus der Mühle.

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel grob würfeln, Knoblauch fein hacken. Tomaten putzen, waschen, die Stielansätze entfernen und Tomaten achteln. Zucchini und Kartoffeln waschen, die Zucchini in dünne Scheiben schneiden, die Kartoffeln vierteln.

2. 1 Tl Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Pinienkerne und Rosinen dazugeben und kurz mit andünsten, dann nach und nach Tomaten, Zucchini und Kartoffeln dazugeben, mit dem Wein und 400 ml Wasser aufgießen. Mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken und 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln.

3. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen, mehrere Minzblättchen beiseite legen, die restlichen Blättchen und die Blattpetersilie fein hacken. Das Fleisch waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Putenfilets von beiden Seiten anbraten und in dünne Streifen schneiden.

4. Die Putenstreifen und die Kräuter unter den Eintopf heben und erneut 10 Minuten durchziehen lassen. Mit den zurückbehaltenen Minzblättchen garniert servieren.

**Rote Kartoffelsuppe nach „ italienischer Art „**

Für 2 Personen:

4 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
Salz
8 Eiertomaten
8 El Erbsen (TK) 200g
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Tl Olivenöl
1 El Kapern
Saft einer Zitrone
400 ml Gemüsebrühe (2 Tl Instand)
1 El Oregano
3 Tl Kräuter der Provence
Kräutersalz
4 Basilikumästchen
2 Scheiben Mozzarella a 30g.

1. Kartoffeln putzen und waschen, in Salzwasser gar kochen, das Wasser abgießen, Kartoffeln ausdämpfen lassen, pellen und durch ein Sieb streichen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.

2. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, Stielansätze entfernen und ebenfalls durch ein Sieb streichen . Die Erbsen auftauen lassen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch fein hacken.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Kartoffelmasse, Tomatenmus, Erbsen, Kapern und Zitronensaft dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe kurz aufkochen, die Kräuter hinzufügen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und noch einmal 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

4. Basilikum waschen und trocken tupfen. Mozzarella in dünne Streifen schneiden und unter die Suppe heben. Sobald der Käse geschmolzen ist, die heiße Suppe mit Basilikum garniert servieren.

## Lippischer Kartoffeleintopf

**Gino`s Kartoffel Fischtopf**

Für 2 Personen:

6 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprikaschote
2 Tomaten
2 Stangen Staudensellerie
½ Fenchelknolle
2 Tl Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe (2 Tl Instand)
4 Tl trockener Weißwein
2 kleine Seelachsfilet a 150g
Saft einer halben Zitrone
½ Bund Zitronenmelisse
½ Bund Basilikum
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle.

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob hacken. Das übrige Gemüse putzen und waschen. Paprika halbieren, Kerne und Stielansätze entfernen und die Schoten in Streifen schneiden. Tomaten von den Stielansätzen befreien und achteln. Staudensellerie abfädeln, Knollenansatz beim Fenchel herausschneiden und beides in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Das übrige Gemüse hinzufügen, mit Gemüse und Weißwein auffüllen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen.

3. Unterdessen den Fisch säubern, mit 1 Tl Zitronensaft säuern, salzen und in grobe Stücke schneiden. Zitronenmelissen und Basilikum waschen, trocken tupfen, einige Melissenblätter zum Garnieren zurückbehalten und die Kräuter fein hacken.

4. Fisch und Kräuter zu dem Gemüse geben und alles weitere 10 Minuten ziehen lassen. Abschließend den Fischtopf mit Kräutersalz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken, mit Melissenblättchen garnieren und heiß servieren.

## Warmer Kartoffelsalat mit Fenchel

Für 2 Personen:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
Salz
2 kleine Fenchelknollen
100 ml Gemüsebrühe (1 Tl Instand)
2 Tl trockener Weißwein
100 g Feldsalat
1 Bund Petersilie
1 Tl bunter Pfeffer
1 El Estragonessig
2 Tl Pflanzenöl. 180g Garnelen
1 El Zitronensaft.

1. Kartoffeln putzen, waschen, in Salzwasser garen, das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und pellen.

2. Fenchel putzen, waschen, halbieren, den harten Knollenansatz herausschneiden und den Fenchel grob zerkleinern. In Gemüsebrühe und 2 Tl Weißwein ca. 3 Minuten blanchieren und abtropfen lassen, Gemüsebrühe auffangen.

3. Feldsalat putzen und waschen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

4. Kartoffelscheiben und Fenchelstücke in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe mit Salz, Pfeffer, Essig, 1 Tl Öl und der gehackten Petersilie vermischen, über die Kartoffeln und Fenchel gießen und vorsichtig vermengen.

5. Garnelen waschen, abtropfen lassen, mit Zitronensaft säuern und salzen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten darin kurz anbraten. Feldsalat auf zwei Teller verteilen und den Kartoffel Fenchel Salat mit den Garnelen darauf anrichten.

**Smutjes Kartoffelsalat mit Matjes**

Für 2 Personen:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
Salz
1 großer Apfel
1 ½ kleine Matjesfilets 180g
3 Gewürzgurken
1 Bund Schnittlauch
250 g fettarmer Joghurt
Saft einer halben Zitrone
Pfeffer aus der Mühle
2 Tl Senf
¼ Eisbergsalat
4 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel.

1. Kartoffeln putzen, waschen, in Salzwasser garen, das Wasser abgieße, die Kartoffeln ausdämpfen lassen, pellen und in Würfel schneiden.

2. Apfel putzen, waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Matjes säubern, salzen und ebenso wie die Gewürzgurken in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

3. Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer und Senf würzen und unter den Salat heben.

4. Eisbergsalat und Kirschtomaten putzen und waschen, den Salat in feine Streifen schneiden und die Kirschtomaten vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

5. Die Salatstreifen ringförmig auf Teller verteilen, den Kartoffel-Matjessalat in die Mitte geben und die Tomaten mit den Zwiebelringen dekorativ darauf anrichten.

**Kartoffelsalat Bangkok**

Für 2 Personen:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
Salz
2 kleine Putenschnitzel a 125g
Pfeffer aus der Mühle
2 Tl Sojaöl
1 kleines Glas Sojasprossen
1 kleines Glas Bambussprossen
1 rote Paprikaschote
4 Scheiben Ananas
mehrere Äschen Zitronenmelisse
1 El Minzblättchen
1 Tl Sojasauce
1 Tl Curry
5 El Balsamicoessig
Kräutersalz
Cayennepfeffer.

1. Kartoffel putzen, waschen in Salzwasser garen, das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen, pellen und würfeln.

2. Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und in einer beschichteten Pfanne in 1 Tl Öl anbraten. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden.

3. Soja- und Bambussprossen abtropfen lassen, das Abtropfwasser auffangen. Paprika putzen, halbieren, von Kernen und Stielansatz befreien, waschen und in Streifen schneiden. Die Schale der Ananas mit einem Messer entfernen und die Ananas in kleine Stücke schneiden. Zitronenmelisse und Minzblättchen waschen, trocken tupfen und die Minze fein hacken.

4. Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Für die Marinade 5 Esslöffel des aufgefangenen Abtropfwassers, Sojasauce, Curry und die gehackten Minzblättchen in Essig einrühren mit Kräutersalz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und das restliche Öl unterschlagen. Die Marinade über den Salat geben, mit den Ästchen der Zitronenmelisse garnieren und frisch servieren.

## Griechischer Kartoffel-Bohnen-Salat

Für 2 Personen:

8 kleine festkochende Kartoffeln
Salz
1 kleine Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
4 kleine Tomaten
8 El grüne Bohnen frisch 200g
mehrere Ästchen Bohnenkraut
2 Tl Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe 2 Tl Instand
Saft einer Zitrone
1 Schnapsglas Anisschnaps
1 El Oregano
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle.

1. Kartoffeln putzen und waschen, in Salzwasser garen, das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und pellen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Tomaten und grüne Bohnen putzen und waschen. Die Tomaten vom Stielansatz befreien und achteln, Bohnen entspitzen und fädeln. Bohnenkraut waschen und trocken tupfen.

3. Zwiebel und Knoblauch in 1 Tl Öl glasig dünsten, Bohnen und Tomaten dazugeben, kurz mitschmoren lassen, das Bohnenkraut hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen bissfest sind. Die Brühe abseihen und auffangen, das Gemüse etwas abkühlen lassen.

4. 100 ml der aufgefangenen Brühe mit Zitronensaft, Anisschnaps und Oregano verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und das restliche Öl unterschlagen. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem abgekühlten Gemüse in einer Schale vermengen, die Marinade darübergeben und alles 10 Minuten ziehen lassen. Der Salat kann je nach Geschmack lauwarm oder kalt gegessen werden.

**Kaiserlicher Kartoffelsalat mit Scampi**

Für 2 Personen:

8 kleine festkochende Kartoffeln
Salz
8 El Scampi (180g)
Saft einer Zitrone
3 Handvoll Zuckererbsenschoten (200g)
1 Stange Staudensellerie
1 Karotte
1 Bund Basilikum
½ Bund Kerbel
einige Blätter Lollo-Rosso-Salat
2 El Balsamicoessig
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
2 Tl Olivenöl.

1. Kartoffeln putzen und waschen, in Salzwasser garen, das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und pellen.

2. Die Scampi waschen, abtropfen lassen und mit 1 El Zitronensaft säuern.

3. Zuckererbsenschoten entspitzen, fädeln, danach in sprudelnd kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und in etwa 3 cm breite, schräge Stücke schneiden.

4. Selleriestange putzen, waschen und abfädeln, Karotte schälen, beides in dünne Scheiben schneiden und miteinander mischen. Mit etwas Zitronensaft umwenden.

5. Basilikum und Kerbel waschen, trocken tupfen, Basilikumblättchen abzupfen, 1 El der Blättchen zum Garnieren beiseite legen, den Kerbel fein hacken. Lollo-Rosso-Blätter putzen waschen und trocken tupfen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

6. Für die Marinade den restlichen Zitronensaft, 2 El Wasser und den Kerbel in den Essig einrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und das Öl unterschlagen. Kartoffelscheiben, Staudensellerie, Karotte, Zuckererbsenschoten, Scampi und Basilikum in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Zwei Teller mit Lollo-Rosso-Blättern auslegen, den Kartoffelsalat darauf anrichten und mit der Marinade beträufeln. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.

**Rheinischer Kartoffel Linsen Salat**

Für 2 Personen:

8 kleine festkochende Kartoffeln
Salz
1 El mittelscharfer Senf
2 Tl Pflanzenöl
300 ml Gemüsebrühe 2 Tl Instand
4 El Mini Linsen(trocken) 80 g
½ Salatgurke
2 kleine Zwiebeln
5 El Weinessig
grob geschroteter Pfeffer
mehrere Basilikumblätter zum Garnieren.

1. Kartoffeln putzen und waschen , in Salzwasser garen, das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen , pellen und in Scheiben schneiden.

2. Senf und Öl mit 50 ml Wasser verrühren und unter die Kartoffelscheiben mischen. 200 ml der Gemüsebrühe aufkochen, Linsen zugeben, ca. 25 Minuten garen lassen und anschließend abtropfen lassen.

3. Gurke putzen und waschen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und in der restlichen Brühe ca. 2 Minuten köcheln lassen. Essig zugeben und mit Kartoffeln, Gurkenstreifen und Linsen mischen. Den Salat 10 Minuten ziehen lassen, auf zwei Teller verteilen, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen servieren.

## Orientalischer Kartoffelsalat

Für 2 Personen:

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln
Salz
5 Knoblauchzehen
2 Tl Olivenöl
2 Karotten
1 Fenchelknolle
2 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
1 frische rote Chilischote
4 Safranfäden
2 Tl Zucker
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
4 Tl trockener Weißwein
½ Bund Blattpetersilie
2 Zweige Thymian
4 El Zitronensaft
1 El Kapern
1 El Tomatenmark.

1. Kartoffeln putzen, waschen in Salzwasser gar kochen, Wasser abgießen, Kartoffeln ausdämpfen lassen und pellen. Knoblauch abziehen, 3 Zehen davon zerdrücken und diese mit Olivenöl mischen.

2. Karotten schälen, längs halbieren, den Strunk entfernen und Karotten schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel putzen und waschen den Stiel abschneiden und die Fenchelknolle mit Strunk in 2 cm dicke Spalten schneiden. Frühlinszwiebeln und Tomaten putzen, waschen. Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden, Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen und grob würfeln. Chilischote putzen und waschen. Die abgekühlten Kartoffeln in große Würfel schneiden.

3. Die restlichen Knoblauchzehen, Karotten, Fenchel, Chilischote und Tomaten in Wasser etwa 4 Minuten dünsten. Safran und Zucker rasch untermischen, mit 300 ml Wasser auffüllen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten sieden lassen. Nach der Hälfte der Zeit Frühlingszwiebeln, Kartoffeln und Weißwein zugeben.

4. Blattpetersilie und Thymian waschen und trocken tupfen, Thymianblättchen von den Stielen streifen und Blätterpetersilie grob hacken. Thymianblättchen mit Zitronensaft, Kapern und Tomatenmark verrühren und das Olivenöl-Knoblauch-Gemisch unterschlagen. Kurz vor dem Auftischen die Petersilie unter das Gemüse mischen, auf Teller verteilen und mit der Marinade beträufeln. Den Salat noch warm servieren.

## Frischer Kartoffelsalat mit Wildkräutern

Für 2 Personen:

8 kleine festkochende Kartoffeln
Salz
1 Bund Rucola oder Feldsalat
100 g Löwenzahn
50 g Sauerampfer
1 Bund Blattpetersilie
1 große rote Zwiebel
240 g Hüttenkäse 20% Fett
1 El Kapern
5 El Balsamicoessig
2 Tl Honig
Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 Tl Olivenöl
2 Tl gehackte Mandeln.

1. Kartoffeln putzen, waschen, in Salzwasser garen, das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und pellen.

2. Rucola, Löwenzahn und Sauerampfer putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Wildkräuter in mundgerechte Stücke zupfen. Blattpetersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Wildkräuter, Zwiebeln, Kartoffelscheiben, Blattpetersilie, Hüttenkäse und Kapern in eine Schüssel geben und vorsichtig vermischen.

3. Für die Marinade den Balsamicoessig mit Honig verrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken und das Öl unterschlagen. Den Salat mit der Marinade beträufeln, mit gehackten Mandeln bestreuen und servieren.

| Lebensmittel | Anzahl | Portion | Menge | Einheit | Points |
|---|---|---|---|---|---|
| Apfeldicksaft | 2 | TL | 10 | ml | **0,5** |
| Apfelessig | 1 | TL | 7 | ml | **0** |
| Apfelessig | 1 | EL | 20 | ml | **0** |
| Aromen | 1 | TL | 5 | ml | **0** |
| Artischocken | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Auberginen/Eierfrucht | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Auberginen/Eierfrucht | 1 | Stück | | | **0** |
| Avocado | 1 | kleine | 100 | g | **6,5** |
| Backerbsen | 1 | kleine Portion | 20 | g | **2,5** |
| Backpulver | 1 | TL | 3 | g | **0** |
| Backpulver | 1 | Päckchen | | | **0** |
| Bambussprossen | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Bambussprossen | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Basilikum | 1 | Prise | | | **0** |
| Birnendicksaft | 4 | TL | 20 | ml | **0,5** |
| Blätterteig | 1 | kleine Portion | | | **3** |
| Blattsalat, jede Sorte | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Bleichsellerie | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Blumenkohl | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Bohnen, Busch- oder Stangenbohnen, gelb | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Bohnen, Busch- oder Stangenbohnen, grün | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Bouillon, Brühe, Instant | 1 | TL | 5 | g | **0** |
| Bouillon, Brühe, Instant | 4 | TL | 20 | g | **0,5** |
| Bouillon, Brühe, Instant | 1 | Würfel | 20 | g | **0,5** |
| Bouillon, Brühe, selbsthergestellt, entfettet | 1 | Teller | 300 | ml | **0,5** |
| Bratkartoffeln | 1 | Portion | 200 | g | **7** |
| Broccoli | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Butter | 1 | TL | 5 | g | **1** |
| Butter, halbfett | 1 | TL | 5 | g | **0,5** |
| Champignons | 1 | Hand voll | | | **0** |
| Champignons | 1 | kleine Dose | | | **0** |
| Champignons | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Chicorée | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Chilipulver | 1 | Prise | | | **0** |
| Chinakohl | 1 | Stück | | | **0** |
| Chinakohl | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Cocktailtomaten | 1 | Stück | | | **0** |
| Crôutons für Salat, Fertigprodukt | 1 | EL | 5 | g | **0,5** |
| Curry | 1 | Prise | | | **0** |
| Dicke Bohnen | 1 | Portion | 150 | g | **2** |
| Dickungsmittel, kalorienarm, z.B. Biobin | 1 | TL | 3 | g | **0** |
| Erbsen- und Möhrengemüse | 2 | EL | 50 | g | **0,5** |
| Erbsen, grün, jung, Konserve/TK-Ware | 2 | EL | 50 | g | **0,5** |
| Erbsen, trocken | 1 | EL | 20 | g | **1** |
| Erbsen, verzehrfertig | 1 | EL | 25 | g | **0,5** |
| Essig | 1 | EL | 20 | ml | **0** |
| Esskastanien/Maronen | 2 | Stück | 15 | g | **0,5** |
| Fenchel | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Fischfond, jede Sorte | 1 | EL | 20 | ml | **0** |
| Fleischfond, jede Sorte | 1 | EL | 20 | ml | **0** |
| Frühlingszwiebeln | 1 | Stück | | | **0** |
| Gelatine Blatt | 1 | kleine Portion | 20 | g | **0** |
| Gelatine Pulver | 1 | EL | 15 | g | **0** |
| Gelierzucker | 1 | TL | 3 | g | **0** |
| Gelierzucker | 1 | EL | 15 | g | **1** |
| Gelin | 1 | EL | 15 | g | **0** |
| Gemüsebrühe | 1 | TL | 5 | g | **0** |
| Gemüsekeimlinge/-sprossen | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Gewürze | 1 | übliche Mengen | | | **0** |
| Grünkohl/Braunkohl | 1 | Portion | 100 | g | **0** |

| Lebensmittel | Anzahl | Portion | Menge | Einheit | Points |
|---|---|---|---|---|---|
| Gurken, eingelegt | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Gurken, eingelegt | 1 | Stück | | | **0** |
| Gurken, frisch | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Gurken, frisch | 1 | Stück | | | **0** |
| Hefe | 1 | EL | 15 | g | **0** |
| Hefeextrakt | 1 | EL | 15 | g | **0** |
| Hülsenfrüchtekeimlinge/-sprossen | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Kapern | 1 | TL | 5 | g | **0** |
| Kartoffelklöße, Fertigprodukt, Pulver | 1 | EL | 10 | g | **0,5** |
| Kartoffelklöße, Fertigprodukt, verzehrfertig | 1 | Stück | 90 | g | **1,5** |
| Kartoffelklöße, selbsthergestellt | 1 | Stück | 100 | g | **2** |
| Kartoffelkroketten, Trockenprodukt | 1 | kleine Portion | 35 | g | **2** |
| Kartoffelkroketten, verzehrfertig | 1 | Stück | 30 | g | **1** |
| Kartoffeln | 1 | mittelgroße Kartoffel | 80 | g | **1** |
| Kartoffeln | 1 | Portion bis Sie satt sind | | | **2** |
| Kartoffelpüree/-stock, Fertigprodukt, Pulver | 1 | EL | 10 | g | **1** |
| Kartoffelpüree/-stock, Fertigprodukt, verzehrfertig | 2 | EL | 40 | g | **0,5** |
| Kidneybohnen, trocken | 1 | EL | 20 | g | **1** |
| Kidneybohnen, verzehrfertig | 1 | EL | 25 | g | **0,5** |
| Knoblauch | 1 | Zehe | | | **0** |
| Kohlrabi | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Kohlrabi | 1 | Stück | | | **0** |
| Kräuter | 1 | Hand voll | | | **0** |
| Kräuterlinge | 1 | Stück | 10 | g | **1** |
| Kresse | 1 | Hand voll | | | **0** |
| Kümmel | 1 | Prise | | | **0** |
| Kürbis | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Linsen, trocken | 1 | EL | 20 | g | **1** |
| Linsen, verzehrfertig | 1 | EL | 25 | g | **0,5** |
| Löwenzahn | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Mais, Konserve | 2 | EL | 50 | g | **0,5** |
| Maiskolben | 1 | Stück | 100 | g | **1** |
| Mangold | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Mayonnaise, 20% Fett | 2 | TL | 10 | g | **0,5** |
| Mayonnaise, 50% Fett | 1 | TL | 5 | g | **0,5** |
| Mayonnaise, 80% Fett | 1 | TL | 5 | g | **1** |
| Meerrettich | 1 | TL | 5 | g | **0** |
| Minze | 1 | Blatt | | | **0** |
| Mixed Pickles | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Möhren/Karotten | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Möhren/Karotten | 1 | Stück | | | **0** |
| Mokkabohnen | 2 | Stück | 3 | g | **0,5** |
| Nelken | 1 | TL | | | **0** |
| Ofen-Pommes-Frites | 1 | kleine Portion | 150 | g | **6,5** |
| Okra | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Oliven, grün | 5 | Stück | 25 | g | **1** |
| Oliven, schwarz | 1 | Stück | 5 | g | **0,5** |
| Orangeat | 1 | Packung | 100 | g | **5** |
| Orangenschale | 1 | EL | 10 | g | **0** |
| Oregano | 1 | Prise | | | **0** |
| Palmherzen | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Paprikapulver | 1 | Prise | | | **0** |
| Paprikaschoten/Gemüsepeperoni | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Paprikaschoten/Gemüsepeperoni | 1 | Stück | | | **0** |
| Pastinaken | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Peperoni | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Perlzwiebeln | 1 | Stück | | | **0** |
| Petersilie | 1 | Hand voll | | | **0** |
| Pfeffer | 1 | Prise | | | **0** |
| Pflanzencreme | 1 | TL | 5 | g | **1** |

| Lebensmittel | Anzahl | Portion | Menge | Einheit | Points |
|---|---|---|---|---|---|
| Pflanzenmargarine, fettreduziert, bis 60% Fett | 2 | TL | 10 | g | **1,5** |
| Pflanzenmargarine, halbfett | 1 | TL | 5 | g | **0,5** |
| Pflanzenmargarine, viertelfett | 3 | TL | 15 | g | **1** |
| Pflanzenmargarine, vollfett | 1 | TL | 5 | g | **1** |
| Pflanzenöl | 1 | TL | 5 | g | **1** |
| Pilze, jede Sorte | 1 | Hand voll | | | **0** |
| Pilze, jede Sorte | 1 | kleine Dose | | | **0** |
| Pilze, jede Sorte | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Pommes Frites | 1 | mittlere Portion | 150 | g | **9,5** |
| Porree/Lauch | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Puderzucker | 1 | TL | 3 | g | **0** |
| Puderzucker | 1 | EL | 15 | g | **1** |
| Radieschen | 1 | Stück | | | **0** |
| Reibekuchen, Trockenprodukt | 1 | kleine Portion | 35 | g | **2** |
| Reibekuchen, verzehrfertig | 1 | Stück | 60 | g | **4,5** |
| Remoulade, bis 65% Fett | 1 | TL | 5 | g | **1** |
| Rettich | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Rettich | 1 | Stück | | | **0** |
| Rhabarber | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Rhabarber | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Rohrzucker | 1 | TL | 3 | g | **0** |
| Rohrzucker | 1 | EL | 15 | g | **1** |
| Romanesco | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Rosenkohl | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Röstis | 1 | Stück | 60 | g | **2** |
| Röstzwiebeln | 1 | EL | | | **0,5** |
| Rote Bete (Randen) | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Rotkohl/Blaukraut | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Rüben, jede Sorte | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Rucola/Rauke | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Sahnesteif | 1 | Packung | 9 | g | **0,5** |
| Salz | 1 | Prise | | | **0** |
| Sambal Oelek | 1 | TL | 5 | g | **0** |
| Sauerkraut | 1 | EL | | | **0** |
| Sauerkraut | 1 | Dose | | | **0** |
| Sauerkraut | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Schalotte | 1 | Stück | | | **0** |
| Schalotte | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Schnittlauch | 1 | Hand voll | | | **0** |
| Schwarzwurzeln | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Schweineschmalz | 1 | TL | 5 | g | **1,5** |
| Sellerie | 1 | Stange | | | **0** |
| Sellerie | 1 | Knolle | | | **0** |
| Sellerie | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Semmelknödel | 1 | Stück | 100 | g | **3,5** |
| Senf | 1 | TL | 5 | g | **0** |
| Sirup, jede Sorte | 1 | TL | 3 | ml | **0** |
| Sirup, jede Sorte | 1 | EL | 20 | ml | **1** |
| Sojakeimlinge | 1 | EL | | | **0** |
| Sojakeimlinge | 1 | Dose | | | **0** |
| Sojakeimlinge | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Sojasauce | 1 | TL | | | **0** |
| Sojasprossen | 1 | EL | | | **0** |
| Sojasprossen | 1 | Dose | | | **0** |
| Sojasprossen | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Spargel | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Spinat | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Staudensellerie | 1 | Stange | | | **0** |
| Staudensellerie | 1 | Knolle | | | **0** |
| Staudensellerie | 1 | Portion | 100 | g | **0** |

| Lebensmittel | Anzahl | Portion | Menge | Einheit | Points |
|---|---|---|---|---|---|
| Steckrüben | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Stielmus | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Suppengemüse | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Süßkartoffel | 1 | Stück | 50 | g | **1** |
| Süßstoff, flüssig | 1 | TL | 5 | ml | **0** |
| Süßstoff-Tabletten | 1 | Tablette | | | **0** |
| Tabasco | 1 | Spritzer | | | **0** |
| Tomaten | 1 | Stück | | | **0** |
| Tomaten | 1 | Dose | | | **0** |
| Tomaten | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Tomatenmark | 1 | TL | 5 | g | **0** |
| Topinambur/Erdartischocke | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Weinblätter | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Weißkohl | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Wirsing | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Worcestersauce | 1 | Spritzer | | | **0** |
| Würzen, flüssig | 1 | Spritzer | | | **0** |
| Würzen, pulverisiert | 1 | Prise | | | **0** |
| Zimt | 1 | TL | | | **0** |
| Zitronat | 1 | Packung | 100 | g | **5** |
| Zitronensaft | 1 | Spritzer | | | **0** |
| Zitronenschale | 1 | kleine Portion | 20 | g | **0** |
| Zucchini | 1 | Portion | 100 | g | **0** |
| Zucchini | 1 | Stück | | | **0** |
| Zucker | 1 | TL | 3 | g | **0** |
| Zucker | 1 | EL | 15 | g | **1** |
| Zuckererbsenschoten/Kaiserschoten | 1 | Hand voll | 50 | g | **0,5** |
| Zwiebel | 1 | Stück | | | **0** |